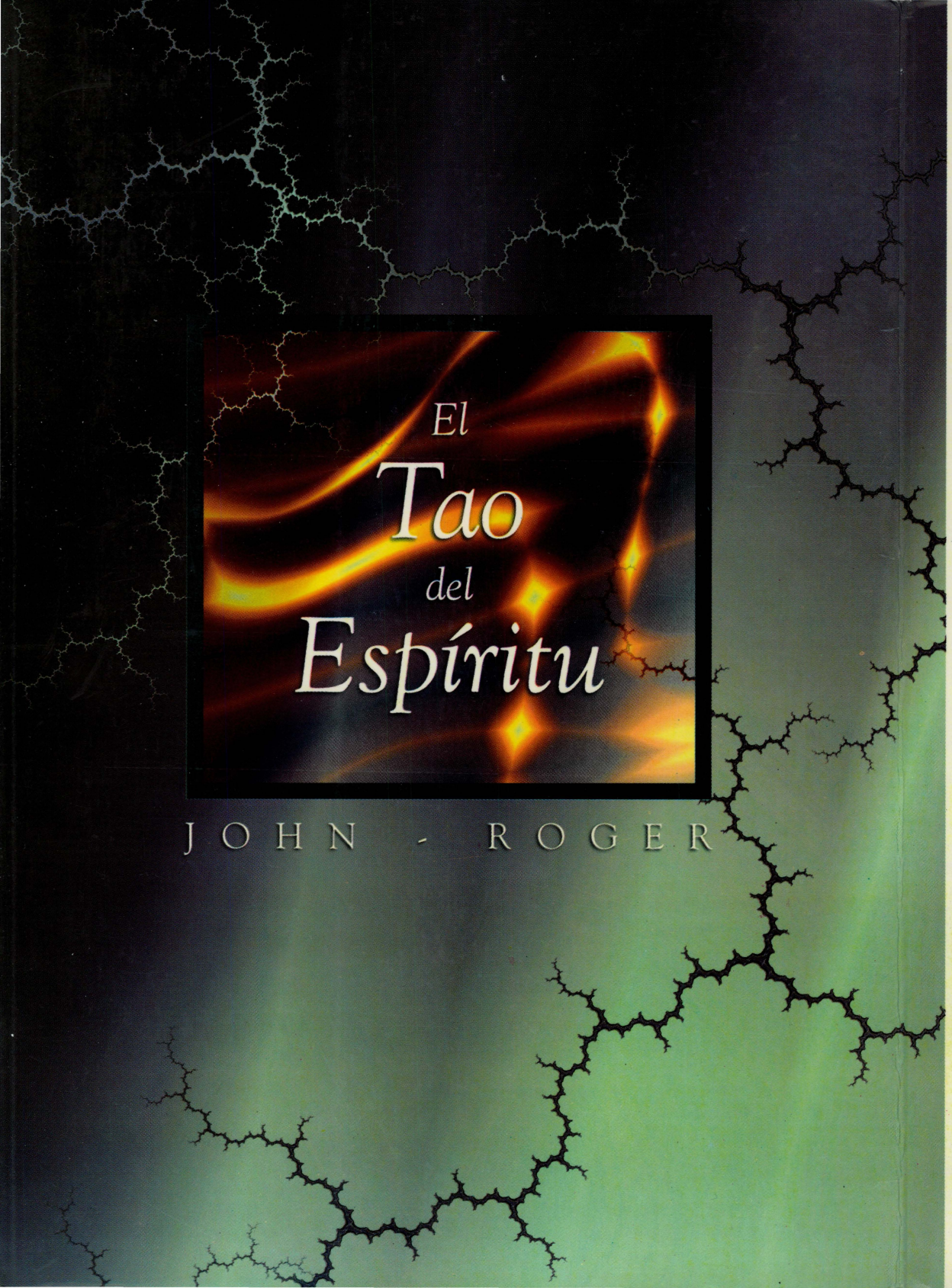

El Tao del Espíritu

Este libro fue inspirado por un libro escrito por Lao Tze en el siglo sexto a.C., llamado *Tao Te Ching*, y es una colección de ensayos escritos por John-Roger cuyo propósito es ayudarte a dejar de lado lo mundano, y regresar a la quietud interior.

Los capítulos de este libro se pueden leer como fuente de inspiración diaria o semanal.

También se pueden leer en el orden en que aparecen, o elegidos al azar. Es una forma magnífica de comenzar o terminar el día, recordando cómo dejar de lado el mundo.

De una manera sencilla este libro puede darnos una nueva perspectiva sobre los problemas y frustraciones de la vida diaria; y también se puede usar como preparación para la meditación, contemplación, oración, o ejercicios espirituales. Debido a su enorme alcance es un libro que nos enseña cómo vivir.

Diseño de la cubierta de la edición en español:
Pedro D. Gaggia©
para Fundación MSIA de Argentina®

Acerca del Autor

Desde 1963, John-Roger ha viajado por todo el mundo, dando charlas, conferencias, y enseñando y asistiendo a aquellas personas que desean crear una vida con mayor salud, felicidad, paz y prosperidad; y que también quiere despertar más al Espíritu interno. El humor de John-Roger — aunado a su sabiduría práctica — ha sido de enorme utilidad a miles de personas y ha iluminado muchos corazones.

John-Roger ha dado más de cuatro mil seminarios muchos de los cuales son televisados en los EE.UU. a nivel nacional en el programa *That Which Is* ("Lo que es"); también ha escrito más de 20 libros, de los cuales varios han alcanzado el primer lugar de la lista de "best-sellers" del *New York Times*.

El común denominador de toda la obra de John-Roger es el amor, la apertura al bien mayor, y a darse cuenta de que Dios está presente abundantemente y es accesible.

FUNDACIÓN MSIA® ARGENTINA

El Tao del Espíritu

JOHN-ROGER

No te confundas:
cuando sientas depresión, ansiedad
y frustración,
no creas que estás sentado en otro lado
que no sea en presencia del Señor.

De la obra

ISBN 987-96236-0-6

9 789879 623602

El Tao del Espíritu

OTROS LIBROS DE JOHN-ROGER

Abundancia y Conciencia Superior
Amando cada Día
Baraka
Despertar dentro de la Luz
Dios es tu socio (gratuito)
Drogas
El Camino del Alma
El Camino de Salida
El Cristo Interno con Los Discípulos de Cristo y el Calendario del Cristo Cósmico
El Sendero a la Maestría
El Sexo, el Espíritu y Tú
La Conciencia del Alma
Dinámica del Ser Básico
La Fuente de tu Poder
La Promesa Espiritual
Manual para el uso de la Luz
Mundos interiores de la Meditación
Pasaje al Espíritu
Perdonar: La Llave del Reino
Posesiones, Proyecciones y Entidades
Relaciones: El Arte de Hacer funcionar la Vida
Viajes durante los Sueños

OBRAS EN COAUTORÍA CON PETER MCWILLIAMS

No Se Puede Dar el Lujo de Tener un Pensamiento Negativo
Concéntrese en lo Positivo
Vida Óptima (Editorial Grijalbo)

Si desea recibir más libros de John-Roger en español, diríjase a:
Fundación MSIA® - Argentina
Pte. Perón 1570 2 "D"
1037 Buenos Aires, Capital Federal - Argentina

Publicidad DARE, S.A. de C.V.
Cedro 18
54040 Santa Mónica, Edo. de México - México

En Estados Unidos (para títulos en inglés y español):
Mandeville Press®
Box 3935
Los Angeles, CA 90051 EE.UU.

El Tao del Espíritu

JOHN-ROGER

Fundación MSIA Argentina

Mandeville Press
Los Angeles, California
EE.UU.

Título Original en inglés: The Tao of Spirit
Copyright, 1994
Peace Theological Seminary
and College of Philosophy*
3500 West Adams Blvd.
Los Angeles, CA 90018 EE.UU.
(213) 737 4055

Primera edición en Español: Febrero de 1997
Copyright, 1997
Peace Theological Seminary and College of Philosophy*
3500 West Adams Blvd.
Los Angeles, CA 90018 EE.UU.
(213) 737 4055

Traducción al español de: Selene Soler
Publicado por Mandeville Press
P. O. Box 3935
Los Angeles, CA 90051 EE.UU.

Responsable edición: Jesús Becerra Flores
Corrección: Pablo Augusto Pandolfi
Diseño de la portada de la edición Argentina:
Pedro Daniel Gaggia para Fundación MSIA Argentina®.
Impreso en Argentina
I.S.B.N. 987-96236-0-6

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

Distribuye S.A.D.Y.E. S.A.
Av. Belgrano 355 - 9º piso
Buenos Aires - Argentina
Teléfono/Fax: (01) 331-9199/343-1536/7

Prefacio

Este libro fue inspirado por un libro escrito por Lao Tze en el siglo sexto a.C., llamado *Tao Te Ching*, y es una colección de ensayos escritos por John-Roger cuyo propósito es ayudarte a dejar de lado lo mundano, y regresar a la quietud interior.

El Tao del Espíritu está compuesto por ochenta y un capítulos, como el *Tao Te Ching*, pero es un libro independiente, y no es necesario conocer el *Tao Te Ching* para leerlo. Sin embargo, los estudiantes del clásico chino tal vez encuentren que los escritos de John-Roger realzan la comprensión de dicho texto.

Los capítulos de este libro se pueden leer como fuente de inspiración diaria o semanal. También se pueden leer en el orden en que aparecen, o elegidos al azar. Es una forma magnífica de comenzar o terminar el día, recordando cómo dejar de lado el mundo. De una manera sencilla este libro puede darnos una nueva perspectiva sobre los problemas y frustraciones de la vida diaria; y también se puede usar como preparación para la meditación, contemplación, oración, o ejercicios espirituales. Debido a su enorme alcance es, para mí, un libro que nos enseña cómo vivir.

Lao Tze fue un Viajero Místico: uno de esos cuya energía tiene acceso directo a lo Divino; que lo sabe,

y que mantiene dicha conexión. Como dijo John-Roger: "La realidad — tal y como la presenta la Conciencia del Viajero — es que todo está perfectamente presente ahora mismo".

Hace algunos años tuve una reunión con John-Roger para hablar sobre un seminario que yo estaba preparando para el Peace Theological Seminary and College of Philosophy (Seminario Teológico de Paz y Escuela de Filosofía), llamado El Tao de los Viajeros. En esa reunión le pedí que me dijera algo sobre Lao Tze. (Sabía, porque había estudiado el tema, que no existe casi información fidedigna sobre la vida de Lao Tze, y pensé que era una buena oportunidad de aprender algo sobre él.) Desafortunadamente, no era el momento para que Lao Tze revelara mucho sobre sí mismo. Pero J-R me contó lo siguiente:

> *Lo que puedo decirte de Lao Tze puedo decirlo de todos los Viajeros: son gente de su época, aunque no pertenecen realmente a su época. Así que para que Lao Tze pudiera ponerse en contacto con la gente que necesitaba acceder, era necesario que se les aproximara de manera que pudiera ser reconocido como alguien a quien ellos necesitaban acceder. Así que, si fuera necesario, debía ser una prostituta con*

las prostitutas, o un alcohólico con los alcohólicos. Y si Lao Tze necesitaba acceder a un carnicero —si ésa era una de las personas a las cuales iba a guiar durante esta vida— Lao Tze hubiera ido a trabajar de carnicero, para que éste tuviera oportunidad de despertar y decir: "Pero, ¿tú quién eres realmente?" Y entonces Lao Tze podría haber revelado su identidad y haber comenzado a enseñarle a esa persona con los métodos de la época.

Los Viajeros vienen a indicarnos el camino hacia nuestro verdadero hogar, que es el Espíritu. Y sin embargo, John-Roger ha dicho muchas veces: "Tan pronto como abro la boca o escribo algo, les estoy mintiendo, porque las verdades espirituales no se pueden expresar con palabras". En este libro encontrarán muchas paradojas y contradicciones. Su esencia está en los espacios entre las palabras. Tal vez pregunten: "¿Y entonces para qué sirve el libro?" Tal vez la respuesta es que si no se hubieran escrito las palabras, ¿cómo podríamos encontrar los espacios entre ellas?

Paul Kaye
Septiembre 1994

Y le digo a cualquier hombre o mujer:
Deja que tu alma se presente, serena y compuesta,
ante un millón de universos.

Walt Whitman

Uno

No existe un sendero para el progreso espiritual.
Lo único que existe es el progreso espiritual.
Cuando la gente habla de un sendero
establecen una distancia
y un sentido de comienzo y final.
Eso es un error.
No existe un comienzo,
ni un final,
ni una separación.

Todos somos espirituales por naturaleza.
No existe una persona más espiritual que otra,
no importa cuál sea el comportamiento,
la inteligencia, la habilidad o cualquier otra cosa.
Todo eso puede afectar las expresiones en la
vida de una persona.
No afectan la espiritualidad de la persona.

Dos

Si prestáramos atención, verdaderamente,
aunque no fuera más que durante un día de nuestra vida,
y fuésemos, verdaderamente, pensantes e intuitivos,
y observásemos con mucho cuidado
dónde ponemos la mente,
y las emociones,
y el cuerpo,
tal vez no lograríamos hacer mucho ese día en
el mundo físico, emocional, mental,
pero nos libraríamos
de millones de años de karma.

Tres

Aquel que se ate a una alegría
Destruirá la vida alada;
Pero aquel que besare la alegría que vuela
Vivirá en el amanecer de la eternidad.

William Blake

Suéltalo, y deja que lo haga Dios no es un frase gastada.
Es una instrucción práctica.
¿Hay apuro de ir a algún lado?
¿A dónde vas que no hayas llegado ya?
¿Para qué te impacientas
si las cosas importantes están siempre presentes?

Si quieres que la corriente espiritual funcione
incondicionalmente,
debes permitirle que fluya incondicionalmente.
Sin modificaciones.
Sin condiciones.
Sin tratos.
Mantenlo abierto.
Recibes tan abiertamente como das.
Si comienzas a calificar,
perderás.

Si te mueves con tensión,
te bloquearás.

Si siempre te mueves
relajadamente, manteniendo tu posición relajada, en
tu centro,
te liberarás.

Cuatro

Permite que cada relación amorosa
que tienes con otro
ser humano
viva principalmente adentro de ti.

Si la ubicas en el mundo
tendrás dificultades.

Allá afuera, no hay relaciones.
Existe únicamente el reflejo
de lo que haces adentro de ti
y de cómo manejas las relaciones adentro
de ti,
no afuera.

Cinco

Podrás conocer todo el mundo, sin necesidad de salir de ti.

Lao Tze

No puedes mirar al mundo
para la satisfacción de tus deseos, y,
al mismo tiempo, mirar al Espíritu.

Es un espejo.
Encontrarás que si sientes lujuria,
la lujuria te encuentra.
Si buscas alguna sensación,
la sensación te encuentra.
Si buscas amor,
el amor viene a ti.

Y si te afianzas en tu propio espacio natural,
neutral,
puedes elegir el tiempo, el lugar y el alcance
de tu participación.

Cuanto más camines a tu propio ritmo,
más caminas en la comprensión de tu propia
conciencia de Dios;
nadie podrá asesinarte de manera alguna.
Te habrás elevado por encima de esos niveles.
No podrán alcanzarte.

Seis

Cuando se busca al Invitado,
es la intensidad de la nostalgia por el Invitado la
que hace todo el trabajo.
Mírame, y verás un esclavo de esa intensidad.

Kabir

Es bastante evidente que al Espíritu no le importa si es justo o injusto.

En realidad, he visto que el Espíritu parece ser implacable.
No es que te hiera o te golpee,
pero es implacable en que si no estás muy enfocado en él,
no te indicará que está allí.

Y después que atravesemos adversidades, conflictos y dificultades para volver adentro, y
ni siquiera nos dice "hola", ni nada,
puede parecer una gran injusticia
comparada con la cantidad de tiempo y esfuerzo que hemos puesto en lograrlo.

He aquí la paradoja: el Espíritu estuvo siempre aquí.
Y parecería que nosotros, la mayor parte del tiempo,
hemos estado aquí.

Así que si nosotros hemos estado siempre aquí
y él ha estado siempre aquí,
¿por qué no sabemos
que ambos estamos aquí?

¿Qué es lo que sucede adentro de nosotros
que nos impide saber
lo que está sucediendo?

Siete

Tal vez no estés dando la cara al Espíritu lo suficiente como para construir, mantener y expandir tu concientización de manera que pudieses abarcar la visión completa del cosmos y su creación.

Estar involucrado en eso es una experiencia del ahora porque el Espíritu siempre está evolucionando, desarrollándose,
explotando, e implotando al mismo tiempo.

Es el caos.
Del caos surge la creación en su estado de ser más perfecto.

Pero casi en el mismo instante en que sucede,
ya pasó.
Es un proceso continuo.
La creación se renueva a cada momento.
Aquello en lo cual te concentras y sobre lo cual actúas, es creación tuya.
Tan pronto como hablas o piensas en ello, ya pasó.

Si estás dispuesto a no saber lo que sucede,
podrás saber lo que sucede.
Si estás dispuesto a no saber quién eres,
podrás averiguarlo.

Ocho

¿Por qué necesitas reconocimiento?

Según tú, sientes que lo necesitas.
Sacrifica los sentimientos.
Según tú, piensas que lo necesitas.
Sacrifica la mente.
Dices que verdaderamente lo necesitas.
Es ego.
Sacrifica al ego.
¿Qué queda?
Nada.
Aquí, en el planeta, nada es exactamente lo que eres.

Todos los juegos parciales que juegas
intentan convertirte en algo que no eres.
Lo que eres es nada[1],
y nada es la esencia misma de Dios presente.

1. En el original, se utiliza un juego de palabras que encaja en la lengua inglesa: *nothing*, que quiere decir nada se separa en *no thing* que quiere decir ninguna cosa.

Nueve

Sin importar cuán lejos estemos tierra adentro,
Nuestras almas no perderán de vista al mar inmortal
Que nos trajo hasta aquí.

William Wordsworth

El Espíritu no es un proceso del mundo exterior,
aunque sus cualidades se puedan reflejar aquí
en bondad,
amor
y compasión.

El Espíritu vive en la conciencia interior.
Su voz resuena en la quietud de tu corazón.
Su movimiento aparece en la quietud interna perfecta.
Su expresión más grandiosa está en la paz y el amor
que residen en la esencia de las fibras de tu ser.

Cuando estás en sintonía con el Espíritu,
nada del mundo exterior importa.
Aún tus pensamientos y emociones negativos
no importan.
No tienen ningún poder en presencia del Espíritu.
La negatividad de los demás no importa.
Hay amor y perdón:
para todo y para todos.

Cuanto más ames,
más libre serás
de tener la experiencia del Alma.

Diez

Toma arcilla y dale forma de recipiente;
Es el espacio interior el que lo hace útil.

Lao Tze

Es dentro de la nada donde el Espíritu reside.

El Espíritu no entra en un espacio ocupado.
Si estás lleno de ansiedad, miedo, depresión
y conflictos,
no hay espacio para el Espíritu.
Y como el Espíritu no puede violar
tu conciencia,
debe quedarse afuera.

Cuando renuncies a las emociones y expresiones
negativas,
el espacio que quede libre podrá ser ocupado
por el Espíritu.
Pero debes crear el espacio.

Tienes que arriesgarte a dejar ir las cosas que
no te funcionen
para poder recibir las que sí funcionan.

Once

Parece que te olvidas de tu habilidad
de ver con claridad
las reglas del juego que se supone debes dominar.
No el juego que se supone debas ganar,
sino el juego que se supone debes dominar.

Aún por la forma en que pierdes
puede quedar claro que dominas el juego.

No juegues contigo mismo;
no racionalices tus engaños
pensando que nadie los nota.

No importa si alguien más los nota.
El Espíritu que es Dios adentro de ti
sabe la verdad
y conoce tu engaño.

Ten presente que las reglas de la humanidad
no se aplican al despertar espiritual.
Aunque no aprendas nada más de mí,
por favor aprende eso.

Doce

Caminamos silenciosos entre disputas y aseveraciones, pero
no rechazamos
ni a los que disputan ni lo que aseveran,
Oímos las voces y el estruendo, nos llegan las discordias,
los celos, las recriminaciones de todos lados,
Se acercan imperiosos para rodearnos,
mi camarada,
Y no obstante, la tierra entera recorremos sueltos, libres,...

Walt Whitman

¿Cómo puedes tener comprensión si antes
no aprendes a aceptar?

Debes aceptar a la gente que te rodea.
Debes aceptar a la gente del mundo.
Debes aceptar a la gente que mata a otra gente.

Debes, tienes que.

Porque es aceptando que podrás controlar
su matanza.
Con tu comprensión puedes mostrarles el camino.
Con tu cooperación puedes elevar el mundo.
Y con tu entusiasmo, el Alma existe viva en la
forma humana.
Entonces habrás cumplido con la conciencia espiritual
presente.

Pero rara vez recibirás reconocimiento
porque el hombre que comprende es incomprendido.
Porque no puedes comprender qué es
comprender.

Trece

Nada existe excepto el ahora.

Cuando nos internamos en los recuerdos
no estamos ya presentes en el Espíritu.
Estamos en una contracción de la mente y
las emociones
y eso, de hecho, no nos brinda ningún valor.

La enseñanza del mundo se trata acerca de
la contracción.
La enseñanza del Viajero se trata acerca de
la expansión.

Catorce

Si comienzas a defender tu ilusión,
tienes que pelear en una batalla que vas a perder
aunque la ganes
porque el resultado, eventualmente, será que estás
equivocado.

Aún si peleas y ganas,
pierdes.
Cuando no tienes que pelear
estás ganando.

Quince

Existo como soy, y es suficiente,
Si nadie en el mundo se entera, me quedo contento,
Y si uno y todos se enteran, me quedo contento.

Hay un mundo que se da cuenta y para mí es,
por mucho, el más importante,
y soy yo,
Y ya sea que me realice hoy o en diez mil
o diez millones de años,
Podría con alegría tomarlo hoy o — con igual alegría —
puedo esperar.

Walt Whitman

Cuando observas,
sencillamente dices lo que sucedió.
— Vi esto y esto y esto — dices.
— ¿Qué es eso? — te pregunta alguien.
— No vi eso — contestas.
— ¿Hicieron esto? — te preguntan.
— No lo he visto — contestas.
No hace falta siquiera decir: "No lo sé",
porque eso te ubica fuera del estado de observación.

La declaración de una observación es solamente lo
que es,
no lo que sabes o no sabes acerca de algo.

El poder que surge de allí, internamente,
es tremendo.
Es tan agradable que quieres permanecer
en ese estado.
Y no es un estado de no hacer.
La declaración de neutralidad y observación es un
estado activo;
no incluye ningún peso negativo o positivo
con respecto al resultado.

Dieciséis

Cuando eres perezoso y postergas las cosas
para después, gastas más energía en la adicción
emocional que la que gastarías si fueses e hicieras
esa cosa física que necesita hacerse.

Cuando las cosas se llevan al corriente,
las emociones se aquietan y la mente se calma.

Cuando haces las cosas momento a momento
encuentras que todo anda bien, todo anda sobre ruedas,
todo está exactamente donde debe estar.

En ese momento no tienes molestias en el cuerpo.
Y cuando piensas en el ahora
no quieres saltar hacia el futuro,
porque el ahora es muy grato.
Vives aquí y ahora, en este momento.

Cuando le das trámite a todo lo que aparece en tu
camino
no hay pasado ni futuro,
y el presente es el ahora eterno.

Entonces hay solamente un camino a seguir:
el camino ascendente de la conciencia
porque todo a tu alrededor
se mantiene en buen estado.

Diecisiete

No hace falta que te preocupes o te presiones.
Todo saldrá perfectamente,
contrariamente a lo que alguien piense
o sienta.

El desafío es mantener tu mente enfocada
hasta completar la acción proveniente
de tu pensamiento.
Si aprendes a hacerlo
superarás tu estadía en este planeta.

Dieciocho

Has dormido por millones y millones de años.
¿Por qué no despertarte esta mañana?

Kabir

No hace falta que entiendas algo que ya
está adentro de ti;
solamente necesitas despertarte a tu experiencia de ello.
Es entonces que la comprensión aparece.

El que duerme persigue la abundancia,
manifestando ilusión debido a su avaricia e inseguridad.
El que está despierto
solamente necesita respirar una vez más.

Diecinueve

Para adquirir mayor conciencia del Alma
hay que dirigirse hacia cada momento de ser divino.
No le permitas a tu mente que te moleste
y no permitas que tus emociones te dominen.

Sencillamente inhalas
y exhalas,
manteniendo la atención mientras el acto presente
se completa a sí mismo.

No lo completas tú.
No lo completo yo.
La acción del Espíritu se completa a sí misma,
a su propio ritmo.

Veinte

¡Nunca vi, nunca sentí, una calma tan profunda!
¡El río se deslizó tal y como le dio su propia y dulce gana!

William Wordsworth

Perfecciona tu ser mediante la lenta revisión
de la rutina de tu vida
hasta que la domines con maestría.

Haz las cosas cotidianas que constituyen tu vida.
Aprende a hacer esas cosas con maestría.
Te darán enorme satisfacción.

Dirige tu vida con quietud, calma y amor.
Perfecciónala, para que la rutina de tu vida
no te distraiga ni te cause conflictos
y así puedas mantener un estado de amorosidad
en todo lo que hagas.

Entonces podrás expandir el alcance de tu actividad,
llevando tu corazón amoroso hacia los demás,
de una manera natural, normal.
Y entonces estarás presente con la gente, amándoles.

Vivir tu vida de una forma natural, común y corriente,
puede ser el servicio más importante que ofrezcas
a tus semejantes.

Veintiuno

El mero proceso de comparar te indica
que perdiste.
Las comparaciones no tienen nada que ver con
el progreso espiritual.

Que te quede bien claro:
Nadie allá afuera
puede amarte como quieres que te amen.
Solamente tú puedes hacerlo.

Veintidós

Y he sentido
Una presencia que me distrae con la alegría
De pensamientos elevados; un sentido sublime
De algo más profundamente fusionado,
Cuyo hogar es la luz de los soles ponientes,
Y el océano redondo y el aire viviente,
Y el cielo azul; y en la mente del hombre:
Un movimiento y un espíritu, que impulsa
Todas las cosas pensantes, todos los objetos del pensamiento,
Y se mueve a través de todas las cosas.

William Wordsworth

¿Logras hacer mucho aquí?
Probablemente no.
Entonces, ¿cuál es el valor de estar aquí?
El valor de estar aquí no es lograr hacer mucho,
porque todo ha sido logrado.

Tu tarea es ser consciente de la presencia divina
adentro de ti
que eres,
y usar este nivel para saltar hacia una
conciencia más elevada.

De eso se trata este nivel.
Es un trampolín,
no un lugar para quedarse.

Tu trabajo es fácil.
Puedes salirte de cualquier situación
que quieras,
si estás dispuesto a pagar el sacrificio
de renunciar a tu avaricia,
y a tu orgullo,
y a tu lujuria,
y a tu envidia,
y a tu ego,
y si vives puramente en el momento.

Veintitrés

Elimina el concepto de allá.
Descarta la idea de que algo necesita estar presente
físicamente
para manifestarse aquí y ahora.
Abre tu conciencia a la realidad no manifestada,
en la cual todas las cosas se hacen inmediatamente
presentes
y se renuevan eternamente.

¿Cómo encuentras sin buscar?
¿Cómo haces para desear a Dios
y convertirlo en un "no deseo"?

Un deseo de Dios es un "no deseo"
porque es una realidad no manifestada.

Solamente puedes desear aquello que se manifiesta,
y ese deseo se convierte en una trampa.
Siempre lo ha sido.

Dentro del yo está el que sabe.
Ese que sabe manifiesta total conciencia
de manera que no hay búsqueda,
no hay exploración,
y no hay añoranza por lo que se ha manifestado.

Veinticuatro

En este nivel no arrebates.
No puedes poseer
y no puedes quedarte con nada.

Si tratas de poseer, pierdes.
No puedes siquiera poseer tu propio cuerpo.
Pero si te amas a ti mismo,
si amas al Alma,
tienes acceso a todas las cosas.

Nos apartamos de Dios cuando nos centramos
en el mundo,
profesando la grandeza de Dios allá afuera.
Y hemos olvidado que Dios está adentro de nosotros
en la grandeza.

Veinticinco

Porque alguien haya inventado la palabra "ola",
¿tengo que distinguirla
del agua?

Kabir

Observas la acción de vivir más o menos
de la misma manera en que observas un arroyo
que baja desde una montaña.
Te sientas y lo miras.
No tratas de agarrar con las manos el agua que acaba
de pasar.

Es lo mismo que mirar el océano.
No tratas de agarrar con las manos la ola que acaba
de llegar y transformarla en cemento,
para tenerla siempre.
Miras las olas llegar y retirarse,
ir
y venir.

No existe el aburrimiento cuando miras el océano
porque tu ego no está involucrado en lo que las olas
hacen o dejan de hacer.
Estás observando.

Veintiséis

Una vez que adoptamos la realidad de que
todas las cosas son
Espíritu, y que el cuerpo, las emociones y la mente
son todas diferentes manifestaciones del Espíritu —
cada una ejerciendo su propia naturaleza — no
nos pondremos en contra de la naturaleza.

Permitimos que la naturaleza fluya
sin aferrarnos,
sin identificarnos demasiado.

No te confundas:
cuando sientas depresión, ansiedad y frustración,
no creas que estás sentado en otro lado
que no sea en presencia del Señor.

Veintisiete

El silencio es el heraldo perfecto de la alegría.

William Shakespeare

Cuando la gente se para a escuchar
y la mente se aquieta,
algunas veces se quedan dormidos, por hábito.

Es mejor mantenerte alerta y despierto
y escuchar.

Escuchar a ver qué ofrece el silencio.
Escuchar más allá de las conversaciones internas
de la mente.

Si algo comienza a distraerte e interrumpirte
pon atención otra vez en el silencio.
Tantas veces como se interrumpa el silencio
podrás volver a enfocarte en escuchar el silencio
una vez más.

Cuando te pones en silencio
puedes tener la experiencia del conocimiento y
la sabiduría
que comenzarán a surgir.

Y a menudo la gente quiere comentar mentalmente
la experiencia,
o sienten que necesitan escribirla.
Pero eso se convierte en una distracción que puede
romper el silencio.

Veintiocho

La esencia es la esencia.

Está ahora — y siempre ha estado — eternamente presente.
Así que nunca naces,
y nunca mueres.
Todo lo que haces es poner tu atención en el nivel que te importa.

Aquello a lo que prestas atención,
aquello que visualizas,
aquello en lo que pones energía para aliviar el estrés, la tensión y el miedo,
eso te trae libertad.
Te rompe los bloqueos kármicos,
y te eleva a un nuevo nivel.

Veintinueve

Hoy, antes del alba, ascendí una colina y miré
el cielo lleno,
Y le dije a mi espíritu, Cuando seamos los que abrazan
aquellas orbes y el placer y el conocimiento de todo
lo que contienen, ¿nos sentiremos entonces completos
y satisfechos?
Y mi espíritu dijo No, nos elevamos a ese nivel para
pasarlo y seguir más allá.

Walt Whitman

Si tienes una experiencia espiritual y quieres
continuar teniendo experiencias espirituales,
debes dejar atrás la que acabas de completar
y seguir adelante, hacia la siguiente.

No importa cuán magnífica o edificante haya sido
tu experiencia;
la dejas atrás,
y te vas hacia la siguiente.
Hacer menos es negar tu crecimiento y
tu concientización.

Tan pronto como comparas la experiencia actual
con una experiencia pasada,
la habrás juzgado,
y tus juicios te serán aplicados.
Acabas de impulsarte fuera del Espíritu.

Para regresar al Espíritu,
dirígete al momento presente
y ama lo que sea que esté sucediendo.

Cuando no vives con expectativas
la negatividad no te puede atrapar.

Treinta

Para saber qué es lo espiritual de una situación
tienes que ubicarte encima de ella,
no involucrar tus propios asuntos en ella,
y ponerte en actitud de observación.

Si te pusieses en actitud de observación,
podrías percibirla mucho más claramente.

En ese estado de observación,
te das cuenta de que allí no hay nada.
No tienes nada que perder o ganar, de una manera
u otra,
y no importa si participas o no.
Podrás verlo todo mucho más claramente,
justamente como es.

Y si hay algo que no ves claramente
no deberías asumir nada al respecto
porque, ¿a que no sabes qué pasa en cuanto asumes?
Has salido del punto de observación
y todo lo tuyo ha quedado mezclado allí.

Treinta y uno

Te diré un secreto sobre este mundo:
te encuentra en el punto exacto donde estás
y te da lo que le presentas.

Así que si sales buscando irritación,
justificará tu irritación;
si sales buscando amor,
justificará tu amor.
Y si estás buscando animosidad y odio,
te dará animosidad y odio.
Lo que te dé coincidirá con lo que das.
Ese es el punto clave, si quieres salud, abundancia y felicidad.

No puedes salir al mundo con animosidad, irritación y avaricia,
y esperar que el mundo te dé algo distinto.
No lo hará.

El Espíritu te dará aquello que es tu intención,
y lo más increíble es
que no puedes poner tu intención aquí en el mundo.
Es para que la vivas en ti y en tu propio universo interior.
Y si no estás creando un universo saludable,
eventualmente llegará aquí afuera
y tendrás tu catástrofe y tu desastre.
¿Qué son?
Lo que sea que la gente declare que son.

Treinta y dos

Andaba vagabundeando, solitario como una nube
Que flota en lo alto sobre valles y colinas,
Cuando de pronto vi una multitud,
Un sinnúmero, de narcisos dorados.

William Wordsworth

¿Alguna vez oliste el perfume de una flor?
Es similar al movimiento del Espíritu.
Esa flor, en realidad, estaba allí cerca para que la olieras.
Y si te volviste hacia esa esencia de perfume
y comenzaste a tratar de encontrarla,
llegaste a la fuente de donde provenía.
Pero debes insistir para llegar a la fuente.

Si el perfume parece flotar interminablemente en el aire
tienes una tarea más importante.
Debes estar más alerta,
más consciente, más atento que antes.

Y pudiera ser que la has olido durante tanto tiempo
que te olvidaste de que está allí.
Pero alguien que se acerca en ese momento dice:
"¡Cómo huele a rosas!"
para recordarte lo que ya sabes.

Y para eso estoy yo aquí:
para recordarte una vez más lo que ya sabes.
Ya sabías todo esto
y no hiciste lo debido con ello,
y está bien si no lo haces ahora.

Pero mi tarea es decírtelo
y es lo que estoy haciendo.

Treinta y tres

Comprender es tu punto fuerte.

Ser fuerte no es tu punto fuerte.
Ser fuerte podría significar resistencia,
y la resistencia te puede llevar a la separación,
y la separación es miedo a la muerte.

Tu punto fuerte es comprender tu realidad.
Es la verdad
y ninguna de las dos necesita que la defiendan
ni le importa el ataque de las opiniones de los demás.

Treinta y cuatro

Si niegas algo
no lograrás que deje de existir.
En realidad, el acto de negar algo mentalmente
lo afirma
porque le pones energía
en lugar de dejarlo ir.

La mejor manera de dejar ir algo es dejar de
participar en su campo energético
e ir en una dirección diferente.
La cuestión o el problema deja entonces de ser una
fuente de distracción de energía en tu vida.

Treinta y cinco

El tonto seguro cree que es sabio, pero el hombre sabio sabe que es tonto.

William Shakespeare

Hace falta un alto grado de inteligencia
para cooperar con lo que sucede.

Sin embargo, mentalmente,
por lo general no permitirás que así sea.
Dirás que no es así.

Es tu actitud hacia las cosas
la que te bloquea
o te libera.

Treinta y seis

Todos los hombres se acercarán a aquél que es uno,
Porque allí se encuentran el descanso y la felicidad y la paz.

Lao Tze

El verdadero maestro
se da cuenta de la oportunidad
de ser uno con Dios
en cada experiencia,
en cada ser humano
y en cada caso.

Treinta y siete

Es la comprensión la que eleva la conciencia.
No es hablar de comprensión;
no es vivir la comprensión,
no es llevar a cabo la comprensión;
es allí donde, en el medio de la miseria,
todavía comprendes.

La gente dice:
— Estoy confundido, no entiendo.
— Eso es asunto tuyo — les digo yo.
Porque debes continuar respirando
aún cuando estés confundido.
Y debes continuar comiendo
aún cuando no comprendas,
porque nadie hará esas cosas por ti.

Tal vez consigas un esclavo durante un tiempo
pero aún los esclavos eventualmente dicen:
— ¿Cuándo me toca a mí?
— Más tarde — contesta siempre el amo.
Y el esclavo se rebela.

Continúa

Treinta y siete

Continuación

Pero si el esclavo es inteligente, evoluciona.
Porque llegado ese momento de evolución
te das cuenta de que el que te ha servido
ha sido tu dios,
y la que te ha comprendido
ha sido tu luz,
y el que camina contigo
ha sido el Bienamado.
Y nunca ha hecho falta que vayas a ningún lado.

Treinta y ocho

Te digo:
solamente puedes sentirte perturbado y dolorido
cuando llevas contigo perturbación y dolor.

Treinta y nueve

La trama de nuestra vida es de hilos buenos y malos,
todos mezclados juntos. Nuestras virtudes se sentirían
orgullosas si nuestras faltas no las azotaran,
y nuestros delitos desesperarían si no fuera
porque nuestras virtudes los aman.

William Shakespeare

Podemos estar en un estado de hacer,
o podemos estar en un estado de ser.

En un estado de ser no tenemos que hacer nada.
Todo lo que tenemos que hacer es estar allí.

Eso es lo que es el Viajero.
Es un estado de ser.
No tiene que hacer.

Siempre estamos haciendo algo,
para bien o para mal,
como una necesidad de vida.
Y luego permitimos que esas necesidades sean
nuestro punto focal,
y se conviertan en nuestra obsesión y
nuestra compulsión.
Y entonces pasamos el resto del tiempo lidiando con
nuestras obsesiones y compulsiones.
Pero no hay forma de que logres atravesarlas porque
eso *es* lo que son.

Cuando estás en el estado de ser, no hay compulsiones.
El Ser se expresa a sí mismo a través de ti
como amor y energía ilimitados.
Hagas lo que hagas
estás en tu estado de ser
y, por lo tanto,
el acto está libre de karma.

Cuarenta

Cuidado cuando ganes una discusión.
Significa que alguien perdió.
Si amas a esa persona
eres parte de esa pérdida.
Si no amas a esa persona
tienes una tarea por delante.

En lo que a mí respecta,
si hay un conflicto con otro ser humano
y alguien declarara que es una situación en la cual
se gana o se pierde,
elegiría perder.

Prefiero perder mi ego,
mi postura,
mi necesidad de tener razón,
antes que ganar.
Prefiero que alguien que amo aprenda de ganar
antes que infligirle una pérdida.
Es una pérdida demasiado grande para mí.

Y cuando llegamos a la esencia
no existe ganar ni existe perder.
Existe solamente una experiencia.

Continúa

Cuarenta

Continuación

Si actúo con integridad y amor
no importa quién tiene razón.
Ni siquiera importa lo que sucede.
Lo que importa es que hice una inversión adentro mío.

Si me apego a mi historial de limitaciones,
que tiene peso sobre el presente,
perdí la guerra aunque gane la batalla.
Si me presento yo, y presento mi punto de vista
con amor,
sin apego al resultado,
he ganado cualquier batalla antes de que comience.

Cuarenta y uno

Gana el que aguanta hasta el final.
Y nunca he considerado que la frase se refiera a una competencia con otra persona.

Cuando me la digo a mí mismo
quiero decir que éste que está adentro de mí va a ganar.
Porque cuando la personalidad externa se da por vencida
e inventa sus excusas,
éste adentro de mí seguirá adelante,
haciéndolo lo mejor posible.

Cuarenta y dos

Un hombre verdaderamente bueno no hace nada,
Pero no deja algo sin hacer.
Un hombre tonto siempre está haciendo,
Pero deja mucho por hacer.

Lao Tze

Si pudiésemos tan sólo ser,
y dejar que el yo de quien somos se
hiciese presente,
y dejar que nuestra voz y nuestra mente se
hacieran presentes,
este yo eliminará todo el hacer que ha sido
nuestro comportamiento compulsado y obsesivo.

¿Entiendes?

El ser se hace presente
y él hace el hacer.
Y no hay karma
porque la acción se lleva a cabo a partir
del estado de ser,
no del estado de ego,
o del bien y el mal
o de "Se supone que debería saberlo"
o cualquier cosa de ese tipo.

— ¿Cómo sabes esas cosas? — me dice la gente.
— Vivo en el estado de ser.
— Pero, ¿cómo logras hacer tantas cosas? — dicen.
— Lo que hago, se hace en el estado de ser,
o no lo hago.

Cuarenta y tres

Una de las mejores maneras de andar más rápido
es tener más paciencia
y progresar más gradualmente.

Entonces se te darán las cosas
de manera que puedas manejarlas.

Cuarenta y cuatro

Importa muy poco lo que otra persona haga o
haya hecho.
Lo que importa es lo que estás haciendo ahora.

Importa mucho que saques la cabeza
del ayer
porque eso es apego.
Así que tantas veces como haga falta que te eches un
jarro de agua fría
para traerte al presente,
hazlo.

Haz lo que haga falta para traerte al ahora,
porque no puedes trascender la forma física
desde el ayer,
y no puedes hacerlo desde el mañana.

Cuarenta y cinco

De ahora en adelante, por Dios, para siempre iré delante
Del yugo de las opiniones de los hombres. Seré
Alegre como un pájaro, y viviré con Dios.
Lo encuentro en lo más profundo de mi corazón,
Continuamente oigo Su voz allí.

La pequeña aguja siempre sabe dónde queda el Norte,
El pequeño pájaro recuerda su nota,
Y este visionario sabio que hay en mí nunca se equivoca,
Nunca le enseñé lo que él me enseña;
Solamente le sigo, cuando actúo correctamente.

Ralph Waldo Emerson

Hay muchas cosas en la vida que no tienes necesidad de hacer.

No necesitas buscar amor.
No necesitas defenderte.
No necesitas destacarte.
No necesitas andar en busca de la locura del éxito mundanal, la fama o la fortuna.
No necesitas ser lo que se supone es "una persona espiritual".
No necesitas tener la ansiosa esperanza de algo.
No necesitas que los demás te consideren agradable.
No necesitas tener seguridad.

La seguridad estriba en darse cuenta interiormente de que no existe la seguridad.
Cuando dejes de pelear por lograr la seguridad y reconozcas que no existe,
dejarás de preocuparte por ella.

Cuarenta y seis

Si tienes la posibilidad de elegir
entre el conocimiento divino
y el "no conocimiento" divino,
elige el "no conocimiento" divino.

Tan pronto como sabes
eres responsable por todo acto.
Tan pronto como no sepas
estás abierto a recibir la gracia que hay en ello.

Cuarenta y siete

Con el cuerpo, las emociones, la mente y
el subconsciente,
estropeas tu realidad actual,
que existe en total perfección ahora mismo.

Aún el estropearlo todo es perfecto en su
existencia de estropicio ahora mismo.
Esa es la paradoja de todo esto
y es por eso que realmente, nada está sucediendo.

Tu depresión, tu enfermedad, se están manifestando
perfectamente ahora mismo.
Entonces dices que necesitas hacer algo.
¿Por qué hacer algo?
¿Porque está allá?
No, está aquí.
Estar aquí ya es un hecho,
pero es allá de lo que no te puedes ocupar,
así que olvídalo.

Ahora mismo es el momento de participar en todo.
Ahora mismo es cuando la conciencia de realidad está
presente.
No hay otro momento en que esté presente más
que ahora mismo.
Por lo tanto, no tienes que ir a ningún lado.

Cuarenta y ocho

Estudiante, dime, ¿qué es Dios?
Es el aire dentro del aliento.

Kabir

Si vas a llamar a Dios,
siéntate y escucha.

Si no oyes nada y todo está quieto,
debes comprender que debajo de la quietud está
el Creador
sosteniendo la quietud.

Así que, en todo lo que hagas,
ya sea que fracases o tengas éxito,
debes comprender
que Dios está conteniendo y sosteniendo todo.

Cuarenta y nueve

Emprender un nuevo proyecto no es
necesariamente un cambio positivo.
Puede ser una señal de imprudencia y disconformidad.

Pero el regresar a todos los niveles incompletos para
completarlos
es una señal de cambio positivo.

Cincuenta

Sí puedes librarte de tus adicciones.

Te han dado todo lo que necesitas para eliminar
cualquier adicción que tengas.
Puedes hacerlo cuando quieras
fijándote en el aquí y el ahora.

Es muy sencillo,
excepto que tus adicciones te dirán
que no se puede hacer así.
Necesitas dejar de escuchar a lo que te dice que no
se puede hacer,
y comenzar a hacerlo.

No se trata de hacerlo todo junto,
sino de hacer lo que está presente en tu existencia
aquí y ahora
para que lo manejes aquí y ahora.

Si estás hablando con la gente pero pensando en la
semana pasada,
te estás dividiendo en dos.
Cuando te sucede esto, o algo similar,
te estás internando en la memoria,
y la memoria no es lo que el corazón desea.
El corazón no quiere memoria;
quiere el aquí y ahora.

Cincuenta y uno

El que sabe cómo vivir puede caminar afuera
Sin miedo de un rinoceronte o un tigre.
No será herido en la batalla.
Porque el rinoceronte no encuentra dónde clavar su cuerno en él,
El tigre no tiene lugar para usar sus garras,
Y las armas no tienen dónde penetrar.
¿Por qué es así?
Porque no tiene lugar por donde pueda entrarle la muerte.

Lao Tze

¿Qué te brinda el resentimiento?
Te brinda la sensación de resentimiento.
¿Y qué pasa cuando piensas en el amor?
Tienes un sentimiento de amor.

Observa tu resentimiento.
Tan pronto como te eleves en el tiempo sobre él
nadie puede atraparte,
porque no estás yendo a ningún lado.
Tienen que venir a ti,
y mientras se acercan
puedes observarlos.

Cuando llegan
estás por encima del tiempo,
así que cuando tratan de alcanzarte
no estás ahí
porque estás en un estado de observación.

Cincuenta y dos

No hay nada que no esté cubierto por tu amor.
Amas tus errores junto con tus éxitos.
Amas los momentos malos tanto como los momentos buenos.

En otras palabras,
te amas a ti mismo a través de todo,
y tus esfuerzos se dirigen al amor.

Cuando suceden cosas que, en primera instancia,
puedan parecer injustas,
busca la lección de amor que está detrás.
Si no la encuentras
ponla allí tú mismo,
para que puedas ver todo lo que te suceda
a través de los ojos del amor.

Cincuenta y tres

No necesitas aparentar que eres alguien especial.
Puedes ser común y corriente.

Puedes dejar entrar el aire cuando respiras
y dejarlo salir al exhalar.

No es necesario hacer drama.
Sencillamente sé común y corriente.
Esa es la condición previa a la energía que
has condicionado.
Eso es espiritual.
Tú no lo puedes hacer.
Se hace.

La razón por la cual no lo puedes hacer es que
tan pronto como dediques tu mente a hacerlo
condicionas la energía,
y entonces no puedes lograrlo.
Y tan pronto como lo sientes,
has condicionado tu energía,
y no puedes lograrlo.

Así que dices: "Bueno, es mejor que deje de hacer
y deje que lo haga Dios".
Correcto.
No hay ninguna otra manera de lograrlo.

Cincuenta y cuatro

Ser no es lo que parece,
como tampoco lo es no ser.
La existencia no está
en el mundo.

Rumi

Estamos tan ocupados jugando el juego de la
energía condicionada
que olvidamos que hay una condición previa a todos
los juegos.

Tu condicionamiento dice:
"Pero tengo que estar haciendo algo,
o querrá decir que no soy espiritual".
Pero allí no hay nada.

Cuando estás sentado frente a la presencia Divina
todo se hace muy divertido
porque se trata del Espíritu, no de lo espiritual.

Esa presencia sostiene y mantiene todos los universos,
todos los mundos interminables.
Todos.
La totalidad.
Es por eso que digo que no está sucediendo nada,
que no pasa nada.

Así que lo único que podemos hacer
es respirar y continuar respirando
y dejar que la esencia Divina nos llene.
Se llama gracia.

Escucha con atención cómo la respiración
de la guía Divina respira a través tuyo.

Cincuenta y cinco

En todo esto reside la verdad.

Así que no tienes que hacer nada,
y la verdad continúa allí,
o puedes hacer todo,
y la verdad continúa allí,
porque la verdad no depende de,
ni está relacionada con ninguno de tus actos.
La verdad es.

Y la verdad a la cual llamamos Dios,
presencia Divina,
está aquí.

Y entonces, ¿para qué el Viajero Místico?
Porque no lo sabías
antes de que te lo dijeran.

Cincuenta y seis

Algunas veces se te olvida declarar
que completaste algo
y pequeñas energías de cosas incompletas
quedan flotando a tu alrededor y utilizando un
poquito de energía
cada vez que aparecen.

Tal vez estés caminando,
pasándolo bien, sintiéndote bien,
y de pronto
aparece algún incidente del pasado
y atrapa tu atención.

Dices: "¡Caramba! ¿De dónde salió esto?
Hacía años que no pensaba en esto.
¿Cómo me habré acordado?"

Tu yo interior las presenta
para que las manejes y las aclares.

Cincuenta y siete

Lo que yo más quiero
es saltar fuera de esta personalidad,
y entonces hacerme a un lado de este salto.
He vivido demasiado donde puedo encontrarme.

Rumi

Si no sabes qué está pasando,
¿cómo podrías siquiera dudar?
Todo lo que estás es impaciente por conseguirlo.
Y tu impaciencia está distrayéndote
de tu vida aquí y ahora.

Con la impaciencia no harás nada.
La impaciencia lo hace.
Simplemente obsérvalo.

Cuando observas, logras un estado de contentamiento.
Ese estado de contentamiento permite que
la energía del Alma
se active a través de ti.
Cuando comienzas a reorientar esa energía al
centro de ti mismo,
vas más allá del tiempo.

Cincuenta y ocho

Escucha cuidadosamente:

La causa de todos los problemas es la misma:
es que te apartaste de tu centro
y te internaste en algo que inventó la mente.
Pero a esta conciencia no se le puede complacer.

Piensas que tienes que ir a algún lado.
Pero no hay dónde ir
y no hay nada allí cuando llegas.

Nada de lo que hiciste en los últimos treinta segundos
o antes
tiene ningún control sobre ti,
ni importa en absoluto.

Hay mucha gente alrededor que tratará de hacerte
vivir el pasado
porque eso es lo que hacen con ellos mismos.
Y tú puedes decir: "Ya fue".

Cincuenta y nueve

No vine a este mundo con el principal fin de lograr que fuese un buen lugar donde vivir: vine para vivir en él, ya sea que fuese bueno o malo.

Henry David Thoreau

La neutralidad es una expresión progresiva y
afirmativa de tu ser,
sin apego a resultados
o al proceso de llegar a algún lado.

Es suficiente que estés aquí,
disfrutando.

No importa lo que hagan los demás,
continúas expresándote con tu corazón amoroso.
Eso es neutralidad.

Sesenta

¿No puedes pasar un rato conmigo?
¿No puedes abandonar este mundo por un rato
y entrar adonde estás tú?

Entras por un instante
y todo se acomoda muy bien.
Y luego te vas
a callejear,
y abandonas lo que realmente eres.

Pero debes estar tan lleno de eso adentro de ti
de manera que
— no importa a dónde vayas, ni qué hagas —
esté siempre allí.

Aquellos que comprenden la conciencia de Dios son
los que entran en ella,
la toman
y la mantienen
como lo único que nunca deben olvidar.

Sesenta y uno

JUAN: ¿Tu enamorada se llama Rosalinda?
ORLANDO: Justamente.
JUAN: No me gusta su nombre.
ORLANDO: Nadie estaba pensando en complacerte cuando la bautizaron.

William Shakespeare

No trates de ir al ritmo de los demás.
Ni siquiera trates de ir a tu propio ritmo
pues tu Yo no está yendo a ninguna parte.
Está presente.
Está aquí.

Aquí no hay ningún derecho que ganar.
Se nos da mediante la gracia.
He allí la diferencia.
El único derecho que de verdad tenemos es nuestra herencia,
y no tenemos que ir a ningún lado para recibirla
porque ya la hemos heredado.

Esa herencia es en verdad absoluta.
Reside en sí misma, en ella,
no depende del punto de vista de nadie
ni de si nos gusta o no.

Sesenta y dos

¿Cómo, entonces, vivimos en este mundo?
¿Cómo podemos ganar?
¿Cuál puede ser nuestro objetivo?

Por el amor de Dios,
no tengas un objetivo en este mundo.
Te va a destruir.

¿Dónde está el objetivo?
El objetivo está adentro.
Cuando vuelves tu atención hacia adentro
tienes tu objetivo,
tienes tu consumación,
tienes tu plenitud,
y atraviesas el mundo
mientras todo lo demás se te da por añadidura.

Sesenta y tres

Encuentra la armonía.

La vida es tan sencilla como el respirar.
Una vez que encuentres el ritmo
puedes seguir haciéndolo.

Si solamente pudieras adquirir esa disciplina
y mantenerla,
podrías comenzar a conquistar todo este mundo físico.

Sesenta y cuatro

Los placeres del cielo me acompañan, y los dolores del infierno me acompañan,
Lo primero lo injerto en mí y lo hago aumentar...lo último lo traduzco a un nuevo lenguaje.

Walt Whitman

En el momento en que nos contraemos
(tal vez alguien hirió nuestros sentimientos)
y nos ponemos tensos de arriba a abajo,
en ese momento necesitamos cortar el nudo de
contracción
y expandirnos.

Cualquier atadura —amor u odio—
va a causar sufrimiento.

Si amas u odias allá afuera
también lo haces adentro.
Allí es donde está el sufrimiento.

Así que yo, adentro mío, amo mucho.
Si la gente proyecta negatividad,
para cuando llega a mi campo de energía,
es amor.
Así que puedo oír lo que están diciendo
sin sentir lo que están diciendo.

Continúa

Sesenta y cuatro

Continuación

Hace falta mucha práctica.
Tienes que acercarte a ese campo de contacto negativo
y pararte allí,
y sostenerte y sostenerte
hasta que puedas comenzar a sentirte amoroso y
positivo dentro de él.

Lo que haces es sacrificar todas tus posturas.
Sacrifica tus pensamientos, tus emociones y tu
cuerpo.
Conviértete en amor
y déjalos que digan lo que quieran.

Sesenta y cinco

Si completas todo lo que está frente a ti
ahora,
entonces, cuando mires hacia atrás
no tendrás memoria.
Verás solamente los resultados del progreso.

Tenemos recuerdos cuando algo ha quedado incompleto.
Pero no hay nada que exista excepto este instante.
Cuando nos internamos en la memoria
ya no estamos presentes en el Espíritu.
Estamos en una contracción de la mente y
las emociones
y eso no nos brinda ningún valor.

Sesenta y seis

¿Comprendes lo que significa la idea de estar presente?

En el presente inmediato,
ahora mismo,
no existe nada que no puedas manejar.

Sin embargo, puedes crear ficciones — alucinaciones
de allá afuera —
que no podrás manejar.
Nadie puede manejarlas desde aquí
porque no son reales.
Pero si caen en la realidad del mundo físico y
regresan a ti,
podrás entonces manejarlas una a una.

No importa cómo manejas las cosas.
Lo único que importa es que las manejes.

Sesenta y siete

Pero alma, asegúrate de que la intención inicial permanece, y se cumpla,
Tal vez recién ahora ha llegado el momento.

Walt Whitman

Ni una sola Alma se perderá.
En realidad, no hay Almas perdidas.
El Alma siempre sabe dónde está.
Pero no le importa.

El Alma sabe que sobrevivirá a tu cuerpo,
sabe que sobrevivirá a los pensamientos que has estado teniendo,
sabe que va a ir más allá de la imaginación,
y tus sentimientos te han traicionado tantas veces que les presta muy poca atención.
Así que ¿por qué no va a ser feliz en estos mundos inferiores?

Nuestro error de identificación lleva a nuestra mente a la incertidumbre y a las suposiciones.
Y sin embargo el Alma dice:
"Aquí estoy, estoy presente.
No estoy allá.
Estoy aquí, estoy presente.
Éste es el momento."

Sesenta y ocho

Decimos: "Engancha tu sueño a una estrella",
pero pon la estrella allá bien arriba, en el cielo.

Cuando llegas tan alto
puedes ver todo,
y puedes ver correctamente dónde están las cosas.

Puedes ver qué es el mundo.
Puedes ver las ilusiones de la humanidad
y las inhumanidades que perpetramos contra
la forma física
cuando tratamos de controlarla.

Pero detrás de las barras de la prisión del cuerpo,
las emociones y la mente
está la libertad de la conciencia que es pura.

Así que puedes obligarme a decir todo tipo de cosas,
puedes golpearme,
puedes encarcelarme y crucificarme,
pero más allá de todo eso
viviré libre donde vivo,
y no hay forma de que puedas llegar allí.

Puedo decirte lo que quiera decirte,
pero en mi Alma soy libre
y es allí donde voy a vivir.

Sesenta y nueve

Puedes ser libre en esta Alma que no se puede
atrapar,
que no se puede contener,
porque es el aire que respiras.

No puedes continuar dejando salir el aire,
ni puedes mantenerlo adentro y hacerlo quedarse allí,
porque hace lo que quiere hacer
a su propio ritmo.

Si entras en el ritmo de aquello que está siempre
presente,
y fluyes con ello en la naturalidad del amor,
las molestias físicas desaparecen
y eres libre.

Setenta

Puesto que el sabio siempre confronta las dificultades,
Jamás tiene la experiencia de ellas.

Lao Tze

Podemos resolver rápidamente nuestros problemas
tomando una decisión que nos apoye en el momento,
no después del acontecimiento.

Decidir después del acontecimiento
es la forma en que lo hace el intelecto.

La inteligencia, sin embargo, te dice que
te mantengas alerta,
que te mantengas despierto,
que fluyas con el presente,
y que sigas tomando decisiones que estimulen tu
expresión positiva y tu satisfacción espiritual.

El amor es la clave:
amor total, incondicional.
Aún cuando no tengas ganas de amar,
ama el sentimiento de no tener ganas de amar.

Ámate a ti mismo
aún cuando no sepas qué está sucediendo.
Puedes ser cualquier cosa que quieras ser
tan pronto como seas incondicionalmente
incondicional.

No hay forma de que puedas separarte del amor
y te mantengas libre.
La única manera es amarlo todo.

Setenta y uno

¿Cómo logras hacer cosas sin acumular karma?
Permitiendo que la acción y la energía se presenten espontáneamente, a través tuyo, para hacer cosas para el bien mayor de todos,
sin involucrar al ego en el objetivo, los resultados o las consecuencias.

Cuando la energía del Espíritu pasa a través tuyo para hacer algo,
ella es la que hace lo que sea que sucede,
no tú.

Lo que se logra a través del Espíritu
y lo que se logra a través del ego
podrán parecer lo mismo,
pero el que lo hizo con el ego acumuló karma,
y el que lo hizo espontáneamente con la acción del Espíritu
está libre de karma.

Setenta y dos

Hay majestad y belleza en cada persona.
Si pudieras verla en ti
no te regañarías por ese poquito de comida,
por ese poquito de bebida,
por ese cigarrillo,
por esto o aquello,
o de dónde llegará el próximo encuentro sexual,
o qué vas a hacer durante los próximos cincuenta años.

En cambio, estarías totalmente en este momento,
en la Divina Presencia,
no como un recipiente vacío
sino como uno tan lleno que se derrama,
y no hace falta que lo inclines para compartir
con los demás
porque sigue corriendo y derramándose,
porque estás en el ser esencial de la realidad.

Todo lo que la fuerza espiritual le ha pedido a la forma
humana es que ame incondicionalmente;
que se amen entre sí como se amarían a sí mismos;
que amen a Dios con todo su corazón, su mente, su Alma;
y si no saben dónde está Dios,
que amen al prójimo.

Pero algunos aman a Dios, a quien no pueden ver,
y odian al vecino, que sí pueden ver,
y eso es hipocresía.

Setenta y tres

En la búsqueda del aprendizaje, cada día se adquiere algo.
En la búsqueda del Tao, cada día se deja caer algo.

Se hace menos y menos
Hasta que se logra llegar a la inacción.
Cuando no se hace nada, nada queda sin hacer.

El mundo se gobierna dejando que las cosas tomen su propio curso.
No se puede gobernar con interferencias.

Lao Tze

Cuando estableces una meta afuera, en el mundo,
debes actuar de acuerdo con la leyenda del éxito.
¿Y quién la va a determinar para ti?
Todos allá afuera, en el mundo, la determinarán.

Y sin embargo tal vez el éxito real sea que abandones
la meta y no la lleves a cabo.
Hay gente que se tirará del pelo con ese pensamiento.
Pero a menudo mis mayores éxitos han sido cuando dije:
"Esto no lo puedo manejar"
y lo he dejado ir.

Eso me llevó de inmediato
a lo que realmente tenía que hacer
y era mejor que lo que jamás hubiera anhelado.

Setenta y cuatro

Muchos de los que han dicho la verdad en este planeta han sido asesinados o martirizados.
Y sin embargo permanecieron avanzando y dijeron:
"Porque así es, es así".

Tenemos que llegar a eso.
Tenemos que mirar en el espejo y decir:
"Esto es lo que es.
Tal vez haya más aquí
pero como no lo sé,
esto es en lo que voy a trabajar ahora.
Esto es lo que ha sido creado.
Aquí estoy.
No voy a declarar un mundo de eventos
o decidir cómo voy a vivir los próximos veinte años.
Solamente ahora mismo."

Setenta y cinco

Hacer un gran esfuerzo es una situación de lucha.

Tan pronto como luches
establecerás resistencia.
Tan pronto como hagas un esfuerzo,
establecerás defensas.

Bloqueos.

Estirar la mano y tomar lo que sigue con naturalidad
y acercarlo a ti,
y moverte en ello
con un movimiento fluido,
es una situación de aceptación.

Setenta y seis

Pero quién, llamado a enfrentar
Algún momento horrible en el cual el Cielo participa
Cuestiones importantes, buenas o malas para la humanidad,
Es feliz como un amante.

William Wordsworth

Cualquiera puede jugar el juego.
En realidad
casi todos juegan el juego
menos el hombre que comprende.

Él pasa por la rutina contigo
y se ríe
y se divierte,
y no puedes entender porqué no toma el asunto
con seriedad.

Es porque comprende que no hay nada que tomar
con seriedad,
porque toda la acción divina de Dios
está completamente presente.

Así que este hombre que comprende es acusado de
todo,
menos de comprender.

Setenta y siete

Despiértate a la Luz que ya eres.

En lugar de tratar de establecer tu reino en el Reino
de Dios y de tratar de derrocar a Dios,
date cuenta de que Dios ya está presente.

Esa concientización es un proceso de dejar
que Dios lo haga.
Y entonces cuando dices: "Dejo ir, y dejo que
lo haga Dios",
te darás cuenta de que Dios lo ha estado haciendo de
todas maneras,
aún cuando tú no dejabas hacer.

Setenta y ocho

A veces el que es tu amigo parece ser
tu enemigo.
Y a menudo tus enemigos parecen ser
tus amigos.
Sabrás la diferencia observándolos,
y los observas con desapego.

Las relaciones son difíciles
porque la mayor parte del tiempo
encontramos los puntos débiles de la persona y les
ponemos énfasis.

Setenta y nueve

El viento sopla de donde quiere,
y oyes su sonido;
pero no sabes ni de dónde viene
ni a dónde va.
Así es todo aquello que ha nacido del Espíritu.

Jesucristo
Juan 3:8 (Reina-Valera Actualizada)

Comprender es mover la realidad que está
presente,
la divinidad de tu propio yo,
la verdad que vive sobre nada,
aquello que puede ser el torbellino,
aquello que sopla el viento,
y aquello que lo acalla.

Así que no sabes si vas
o vienes,
o si estás en el medio del torbellino.

Pero si estás en la conciencia de comprensión
¿qué más da?
Todo es divino.

Ochenta

Hay gente que se deja molestar por sus
compulsiones.
Pero en realidad lo que les molesta es sus
pensamientos sobre la compulsión.
Así que si dejas de pensar sobre la compulsión
y la llamas: "Eso es lo que es",
y sigues adelante con tus cosas,
ya no le das energía a aquello que te
corrompe.
Y así desaparece.

Ochenta y uno

Aunque las cosas que hacemos en este mundo físico
den constantemente una impresión errónea de
quiénes somos,
no olvidemos ni por un segundo
que la chispa divina que es Dios
reside en cada uno de nosotros.

Y al final de todo
encontrarás que has estado caminando con tu
propio Bienamado
desde hace mucho, mucho tiempo.
Y una de las cosas importantes de la que te darás
cuenta es que, en todo momento,
todo en ti era absolutamente perfecto.

Si tienes un espíritu, piérdelo,
piérdelo para regresar al lugar de donde,
con una palabra, provenimos. Ahora, miles de
palabras, y nos rehusamos a irnos.

Rumi

AGRADECIMIENTOS

La edición original en inglés da las gracias a las siguientes personas que permitieron que sus traducciones apareciesen en esta obra:

Las citas de Kabir en inglés se obtuvieron de:
The Kabir Book por Robert Bly
Copyright © 1971, 1977 por Robert Bly
Incluído mediante autorización de Beacon Press

Las citas de Rumi en inglés se obtuvieron de:
Unseen Rain
Quatrains of Rumi por John Moyne and Coleman Barks
Incluído mediante autorización de
Threshold Books
RD4 Box 600
Putney, VT 05346
EE.UU.

Las citas de Lao-Tze en inglés provienen de:
Tao Te Ching por Gia-fu Feng /Jane English
Coyright © 1972 por Gia-fu Feng and Jane English
Incluído mediante autorización de Alfred E. Knopf, Inc.

Todas las citas de la versión en castellano fueron traducidas directamente de la edición original en inglés.